

# Sadržaj

O autorima	vii
Zahvale	ix
Uvod: Umorni ste jer se tako dugo tako loše osjećate	1

## I . DIO Um, tijelo i emocija

PRVO	“Oh ne, evo me opet”: Zašto ne prolazi osjećaj da sam nesretan	11
DRUGO	Iscjeljujuća moć svjesnosti: Pomak k slobodi	31

## II. DIO Trenutak po trenutak

TREĆE	Njegovanje mindfulnessa: Prvo kušanje	53
ČETVRTO	Dah: Izlaz u svjesnost	72
PETO	Drukčiji način spoznaje: Zaobići ruminirajući um	96

## III. DIO Transformacija osjećaja da sam nesretan

ŠESTO	Iznova se povezati sa svojim osjećajima – s onima koji nam se sviđaju, s onima koji nam se ne sviđaju i s onima za koje ni ne znamo da ih imamo	117
SEDMO	Sprijeteljiti se s vlastitim osjećajima	140
OSMO	Vidjeti misli kao kreacije uma	161
DEVETO	Mindfulness u svakodnevnom životu: Prostor za disanje	181

## IV. DIO

### Vratiti svoj život

DESETO	Puni života: Oslobodite se kroničnog osjećaja da ste nesretni	211
JEDANAESTO	Skupiti sve zajedno: Utkati mindfulness program u svoj život	228
	Daljnje čitanje, mrežni materijali	245
	Bilješke	251
	Kazalo	265